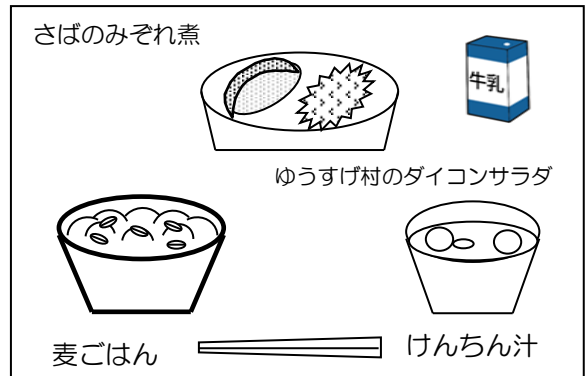


2月の給食献立より



- ・麦ごはん・牛乳
- ・さばのみぞれ煮
- ・ゆうすげ村のダイコンサラダ
- ・けんちん汁



ゆうすげ村のダイコンサラダ(4人分)

ロースハム		4枚
大根		210g
水菜		60g
にんじん		20g
りんご		40g
サラダ油	ドレッシング	小さじ1
りんご酢		大さじ1
砂糖		小さじ1
食塩		小さじ1/2
こしょう		少々

ゆうすげ村のダイコンサラダ(作り方)

- ① 大根・にんじんは皮をむき、短冊切りにする。水菜は、3cm幅に切る。りんごはいちょう切りにする。ハムは短冊切りにする。
- ② 大根・にんじんは、さっとゆで冷ます。(給食では、水菜もゆでて冷却します。)
- ③ ドレッシングで①②をあえ、盛り付ける。

小学校3年生国語

「ゆうすげ村の小さな旅館」
の物語をもとに考案したサラダ登場!



物語のあらすじ

ゆうすげ村の小さな旅館で、おかみのつぼみさんがいそがしく働いていると、突然、色白の娘がダイコンを持って手伝いに来ました。そのダイコンは「ウサギダイコン」といい、娘の作るダイコン料理はお客さんに大好評。つぼみさんが手伝いのお礼を持って娘に会いに行くと、ウサギがだいこんを収穫している不思議な光景が目飛び込んできました。

大根は食べる部分によって味が少しずつ違います。大根は葉っぱに近い方が甘く、細い先にいくほど辛みが増していきます。そこで、料理に使う場合はその味の違いを生かして使い分けることが大根をおいしく食べるコツです。

まず、葉っぱに近い部分は、甘みがあるので、大根おろしやサラダなど生で食べるのに向いています。真ん中あたりは、煮物やおでんで食べるとおいしく食べられます。先の部分は、辛みがあるので、みそ汁に入れたり、干して切り干し大根にしたりすると、辛みが気にならずに食べられます。季節の大根を上手に使い分け、おいしく食べてくださいね。